

**Pondělí – 15. července 2024**

Snídaně	<b>Ovesná kaše s vanilkou a malinami (1 417 kJ)</b> Tuky: 9,45 g Sacharidy: 44,61 g Bílkoviny: 22,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,62 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Čočková pomazánka s česnekem (837 kJ)</b> Tuky: 7,77 g Sacharidy: 13,09 g Bílkoviny: 17,23 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Kuřecí rizoto se špenátem (2 798 kJ)</b> Tuky: 17,29 g Sacharidy: 69,16 g Bílkoviny: 50,44 g Cholesterol: 103,29 mg Vláknina: 5,36 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Ovocné smoothie s okurkou a kokosovým mlékem (899 kJ)</b> Tuky: 11,96 g Sacharidy: 18,98 g Bílkoviny: 7,39 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,19 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Vepřový steak marinovaný v barbecue omáče se špenátovými těstovinami (1 587 kJ)</b> Tuky: 14,56 g Sacharidy: 20,09 g Bílkoviny: 38,91 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,44 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (461 kJ)</b> Tuky: 1,17 g Sacharidy: 2,04 g Bílkoviny: 22,14 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Úterý – 16. července 2024**

Snídaně	<b>Křupavé tousty s uzeným lososem, cherry rajčátky a rukolou (1 082 kJ)</b> Tuky: 12,07 g Sacharidy: 20,55 g Bílkoviny: 15,11 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 8,59 g Alergeny: 1, 4, 7
Svačina	<b>Lesní ovesná pochoutka v pudinku se skořicí (1 003 kJ)</b> Tuky: 2,59 g Sacharidy: 47,00 g Bílkoviny: 6,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 1
Oběd	<b>Směs s batátami a krutím plátkem (2 477 kJ)</b> Tuky: 23,94 g Sacharidy: 48,39 g Bílkoviny: 44,21 g Cholesterol: 162,18 mg Vláknina: 0,34 g Alergeny: 1
Svačina	<b>Mrkvovo – ovesná kašička (719 kJ)</b> Tuky: 5,29 g Sacharidy: 28,02 g Bílkoviny: 2,84 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,72 g Alergeny: 1, 7, 8
Večeře	<b>Hovězí trhané maso na zeleninovém salátku s bramborem a zeleninovým dipem (2 170 kJ)</b> Tuky: 19,11 g Sacharidy: 21,32 g Bílkoviny: 62,06 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,10 g Alergeny: 1, 5, 9, 10
Navíc	<b>Protein (549 kJ)</b> Tuky: 1,39 g Sacharidy: 2,43 g Bílkoviny: 26,37 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Středa – 17. července 2024**

Snídaně	<b>Proteinový krém s restovanou hruškou, kokosem a semínky (1 452 kJ)</b> Tuky: 15,22 g Sacharidy: 43,88 g Bílkoviny: 12,19 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,16 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Salát s grilovaným sýrem halloumi (1 059 kJ)</b> Tuky: 9,40 g Sacharidy: 15,67 g Bílkoviny: 25,62 g Cholesterol: 6,42 mg Vláknina: 0,87 g Alergeny: 5, 7, 10
Oběd	<b>Salátek z pečených brambor a chřestu s hořčinou omáčkou a vepřovou kotletou (2 508 kJ)</b> Tuky: 20,84 g Sacharidy: 46,50 g Bílkoviny: 53,16 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,01 g Alergeny: 5
Svačina	<b>Štáva z pomeranče, jablka, zázvoru a para ořechy (512 kJ)</b> Tuky: 4,05 g Sacharidy: 18,50 g Bílkoviny: 1,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 3,73 g Alergeny:
Večeře	<b>Kuřecí marinovaný steak s jasmínovou rýží (1 915 kJ)</b> Tuky: 11,58 g Sacharidy: 44,94 g Bílkoviny: 39,32 g Cholesterol: 0,07 mg Vláknina: 1,17 g Alergeny: 5

**Čtvrtek – 18. července 2024**

Snídaně	<b>Vaječná omeleta se zeleninou (1 143 kJ)</b> Tuky: 7,02 g Sacharidy: 35,39 g Bílkoviny: 16,29 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 7,70 g Alergeny: 1, 3, 7
Svačina	<b>Ricotta bonne nuit s mandlemi a čerstvým ovocem (1 401 kJ)</b> Tuky: 14,59 g Sacharidy: 39,03 g Bílkoviny: 10,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 2,96 g Alergeny: 7
Oběd	<b>Celozrnné těstoviny s avokádovou omáčkou a kuřecími kousky (2 080 kJ)</b> Tuky: 17,75 g Sacharidy: 37,30 g Bílkoviny: 45,30 g Cholesterol: 249,06 mg Vláknina: 4,75 g Alergeny: 1, 5, 6, 7
Svačina	<b>Cuketové lečo s chilli (928 kJ)</b> Tuky: 7,65 g Sacharidy: 23,52 g Bílkoviny: 6,29 g Cholesterol: 4,66 mg Vláknina: 5,10 g Alergeny: 5
Večeře	<b>Pečené kuřecí stehno se šťouchanými brambory (1 894 kJ)</b> Tuky: 13,12 g Sacharidy: 29,45 g Bílkoviny: 53,21 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 6,31 g Alergeny: 1, 5, 7
Navíc	<b>Protein (552 kJ)</b> Tuky: 1,40 g Sacharidy: 2,44 g Bílkoviny: 26,52 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0 g Alergeny: 7

**Pátek – 19. července 2024**

Snídaně	<b>Špenátový koláč (2 213 kJ)</b> Tuky: 26,48 g Sacharidy: 54,52 g Bílkoviny: 21,43 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,82 g Alergeny: 1, 3, 5, 7
Svačina	<b>Řecký salátek (854 kJ)</b> Tuky: 6,82 g Sacharidy: 18,31 g Bílkoviny: 15,63 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 5,22 g Alergeny: 5
Oběd	<b>Candát s hráškovým pyrém (2 529 kJ)</b> Tuky: 11,25 g Sacharidy: 64,64 g Bílkoviny: 68,15 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 0,12 g Alergeny: 1, 4, 5
Svačina	<b>Letní proteinové smoothie (820 kJ)</b> Tuky: 15,79 g Sacharidy: 6,24 g Bílkoviny: 6,77 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 1,47 g Alergeny: 7
Večeře	<b>Zeleninový kuskus se sýrem a filírovaným kuřecím masem (1 121 kJ)</b> Tuky: 1,63 g Sacharidy: 26,70 g Bílkoviny: 33,87 g Cholesterol: 0 mg Vláknina: 4,21 g Alergeny: 1, 5, 7

---

**Přejeme Vám dobrou chuť. V případě jakýchkoli otázek nás neváhejte kontaktovat.**

**Seznam alergenů:**

1. obiloviny obsahující lepek, 2. koryši a výrobky z nich, 3. vejce a výrobky z nich, 4. ryby a výrobky z nich, 5. jádra podzemnice olejné(arašídy) a výrobky z nich, 6. sójové boby a výrobky z nich, 7. mléko a výrobky z něj, 8. skořápkové plody: mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich, 9. celer a výrobky z něj, 10. hořčice a výrobky z ní, 11. sezamová semena a výrobky z nich, 12. oxid siričitý a siričitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg, 13. včelí bob a výrobky z něj, 14. měkkýši a výrobky z nich